

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОЛЛЕДЖ «КРАСНОСЕЛЬСКИЙ»**

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
на заседании Педагогического Совета
СПб ГБПОУ «Колледж «Красносельский»

Протокол № 9 от 25.06 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор СПб ГБПОУ
«Колледж «Красносельский»
Г.И. Софина
2020 г.



Приказ № 25.06 от 25.06 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДб.08 Физическая культура

основной профессиональной образовательной программы

среднего профессионального образования

по специальности

19.02.10 Технология продукции общественного питания

Санкт-Петербург

2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью общеобразовательного цикла в соответствии с примерной программой учебной дисциплины «Физическая культура» по специальности: **19.02.10. Технология продукции общественного питания.**

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы. Входит в общеобразовательный цикл как базовая общеобразовательная дисциплина.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.

1.3.1. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха,

участия в массовых спортивных соревнованиях;
активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

1.3.2. Основными задачами программы являются:

1. **Обеспечение** прочного и сознательного овладения студентами системой физкультурно-спортивных знаний и умений.
2. **Формирование** умений и навыков организации и проведения самостоятельных форм занятий физической культуры.
3. Обеспечение профессиональной ориентации студентов, развитие их способностей к избранной специальности.
4. **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
5. **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; **системой** профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
6. **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
7. **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Объем образовательной программы 175 часов,

Работа во взаимодействии с преподавателем 117 часов

в том числе:

- теоретические занятия – 17 часов;

- практические занятия – 100 часов.

Самостоятельная работа – 58 часов.

1.5. Количество часов из вариативной части на освоение рабочей программы дисциплины: отсутствуют.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	175
Работа во взаимодействии с преподавателем	117
в том числе:	
- теоретические занятия	17
- лабораторные занятия	
- практические занятия	100
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины
ОДБ.08 Физическая культура**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов	Уровень освоения
РАЗДЕЛ 1. Теоретические основы физической культуры.		17	
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.	Содержание учебного материала	1	1-2-3
	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Физическая культура, как учебная дисциплина образовательных учреждениях среднего и высшего профессионального образования, и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.	1	
Тема 1.2 Социально-биологические основы физической культуры.	Содержание учебного материала	1	1-2-3
	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в ЗОЖ. Критерии эффективности ЗОЖ.	1	
Тема 1.3 Личная гигиена. Распорядок дня. Роль и значение ППФП в системе ПО.	Содержание учебного материала	1	
	Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания	1	1-2-3
Тема 1.4 Роль и значение физической культуры в системе СПО.	Содержание учебного материала	1	
	Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человека жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	1	1-2-3
Тема 1.5 Здоровье человека, как ценность и факторы его определяющие.	Содержание учебного материала	1	
	Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в ЗОЖ. Критерии эффективности ЗОЖ.	1	1-2-3

Тема 1.6 История Олимпийского движения	Содержание учебного материала	1	1-2-3
	История возникновения Олимпийских игр. Древние и современные Олимпийские игры. Виды спорта. Достижения отечественных спортсменов. Олимпийские игры в России.	1	
Тема 1.7 Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Р.Ф.»	Содержание учебного материала	1	1-2-3
	Основные положения ФЗ о физической культуре и спорте. Классификация спортивных сооружений. Понятие спорта и спортсменов. Права и обязанности спортсменов.	1	
Тема 1.8 Физическая культура личности	Содержание учебного материала	1	1-2-3
	Физическая культура личности. Физическая культура, как учебная дисциплина образовательных учреждений среднего и высшего профессионального образования, и целостного развития личности.	1	
Тема 1.9 Физическая культура, как учебная дисциплина СПО и ВПО, и целостного развития личности	Содержание учебного материала	1	1-2-3
	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Основные понятия в области физической культуры и спорта.	1	
Тема 1.10 Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре	Содержание учебного материала	1	1-2-3
	Пагубное влияние вредных привычек на организм человека. Формирование правильного отношения к ЗОЖ.	1	
Тема 1.11 Организм человека, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система	Содержание учебного материала	1	1-2-3
	Факторы, способствующие повышению иммунитета человека. Закаливание. Оздоровительные силы природы. Биохимические процессы в организме в результате физических нагрузок.	1	
Тема 1.12 Средства физической культуры	Содержание учебного материала	1	1-2-3
	Основные средства физической культуры. Формирование и развитие физических качеств.	1	
Тема 1.13 Двигательная функция и повышение устойчивости организма	Содержание учебного материала	1	1-2-3
	Факторы, способствующие повышению иммунитета человека. Закаливание. Оздоровительные силы природы.	1	

человека к различным условиям внешней среды			
Тема 1.14 Здоровье человека, как ценность и факторы его определяющие	Содержание учебного материала . Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью. Физиологические процессы в результате занятий физической культурой.	<i>1</i>	<i>1-2-3</i>
		<i>1</i>	
Тема 1.15 Здоровье человека и его составляющие	Содержание учебного материала Основные составляющие понятия здоровья человека. Факторы, способствующие повышению иммунитета человека. Закаливание. Оздоровительные силы природы.	<i>1</i>	<i>1-2-3</i>
		<i>1</i>	
Тема 1.16 Основные требования к организации ЗОЖ	Содержание учебного материала Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в ЗОЖ	<i>1</i>	<i>1-2-3</i>
		<i>1</i>	
Тема 1.17 Критерии эффективности ЗОЖ	Содержание учебного материала Социально-биологические основы физической культуры. Основные физиологические понятия при формировании критериев ЗОЖ.	<i>1</i>	<i>1-2-3</i>
		<i>1</i>	
	Самостоятельная работа	<i>1</i>	
РАЗДЕЛ 2 Учебно- практические основы формирования физической культуры личности		100	
Тема 2.1. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала Охрана труда и техника безопасности на занятиях по легкой атлетике Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег.. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Прыжки в высоту, способом «перешагивания».		<i>1-2-3</i>
	Практические занятия	<i>27</i>	
	Самостоятельная работа	<i>16</i>	
Тема 2.2 Спортивные игры	Содержание учебного материала. Охрана труда и техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Введение и передача мяча, броски и передача мяча, действие игроков в нападении, в защите. Правила судейства по баскетболу, по волейболу		<i>1-2-3</i>
	Практические занятия	<i>25</i>	
	Самостоятельная работа	<i>16</i>	

Тема 2.3 Атлетическая гимнастика (юноши)	Содержание учебного материала. Охрана труда и техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Особенности составления комплексов ритмической гимнастики в зависимости от решаемых задач.		1-2-3
	Практические занятия	14	
	Самостоятельная работа	7	
Тема 2.4 Ритмическая гимнастика (девушки)	Содержание учебного материала. Охрана труда и техника безопасности на занятиях ритмической гимнастикой Особенности составления комплексов ритмической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования ритмической гимнастики как средства физической подготовки к избранной профессии. Обучение и совершенствование техники настольного тенниса. Комплексы упражнений для развития координационных способностей Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий настольным теннисом на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.		
	Практические занятия	14	
	Самостоятельная работа	7	
Тема 2.5 Настольный теннис	Содержание учебного материала. История развития настольного тенниса. Правила игры в настольный теннис.		
	Практические занятия	12	
	Самостоятельная работа	6	
Тема 2.6 Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала. Охрана труда и техника безопасности на занятиях спортивной гимнастикой Особенности составления комплексов спортивной гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования спортивной гимнастики как средства физической подготовки к избранной специальности.		
	Практические занятия	22	
	Самостоятельная работа	12	
Всего		175	
Раздел 3.			
Профессионально-прикладная физическая подготовка(ППФП)			
ППФП- распределена на все разделы физической подготовки в объеме 35-40% на каждом занятии			

<p style="text-align: center;">Тема 3.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</p>	<p>Содержание учебного материала. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p>		
--	--	--	--

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного игрового зала; спортивной площадки; спортивного инвентаря.

Оборудование учебного кабинета: шведские стенки, барьеры, мячи, скакалки, гимнастические палки, коврики, штанга со стойками, гимнастические скамейки, амортизаторы, набивные мячи.

Технические средства обучения: шведские стенки, барьеры, мячи, скакалки, гимнастические палки, коврики, беговая дорожка, велотренажер, штанга со стойками, гимнастические скамейки, амортизаторы, гранаты, набивные мячи.

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории: Видео-двойка, компьютер.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Основные источники:

ИД Кнорус ЭБС Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура, 2018 г.

4.3. Условия реализации рабочей программы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями.

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» профессиональное образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется на основе данной программы, которая не требует адаптации, обучение происходит в общей группе, для лиц с соматическими нарушениями здоровья. Для адаптации рабочей программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья предполагается

- выбор методов обучения, обусловленный в каждом отдельном случае целям обучения, содержанием обучения, исходным уровнем знаний, умений, навыков, особенностями восприятия информации обучающимся;
- обеспечение обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья дополнительными печатными и электронными образовательными ресурсами;
- разработка, при необходимости, индивидуальных заданий и проведение дополнительных консультаций по их выполнению;
- проведение текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся с учетом особенностей их здоровья.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль освоения умений и знаний

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
Уметь выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Выполнение практических упражнений на занятиях.
Уметь проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Выполнение практических упражнений на занятиях.
Уметь преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Выполнение практических упражнений на занятиях.
Уметь осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах	Выполнение практических упражнений на занятиях.

занятий физической культурой	
Уметь выполнять контрольные нормативы, предусмотренные ГТО по легкой атлетике, и спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Дифференцированный зачёт.
Знания:	
Знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	Оценка знаний методом тестирования
Знать способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	Оценка знаний методом тестирования
Знать технику безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма при занятиях базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.	Дифференцированный зачёт
Знать основы судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности	Дифференцированный зачёт
Знать виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации.	Оценка методом тестирования.
Знать технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю	Выполнение практических упражнений на занятиях.